

# 上高☆保健だより

令和4年12月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当3-2HR

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気が乾いてカゼやインフルエンザの流行、皮膚のトラブルが増えてきます。対策として、「加湿」がありますが、「水分補給」も忘れないでください。

今月の保健目標

加湿と保温も忘れないようにするにゃ♪

教室の出入口の上窓を開け、常時換気をしよう！



冬は汗をかくことが少なく、体から出てく水分に気が付きにくくなります。外は乾いた風、中はエアコンやヒーターで乾燥し、体も乾燥しやすくなっています。

水分をこまめにとり、乾燥しないようにしましょう。暖かい飲み物だと気持ちもホッとリラックスできますよ。

## 感染症にも 負けない! 元気な体づくりのポイントは何?

↓問題に答えて  
ポイントを導きだそう!

### 1 ○に入る文字はなにかな?

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

### 2 使った文字を消そう!

え、た、く、よ  
さ、ん、ゆ、わ  
ど、よ、ら、う  
こ、き、い、と

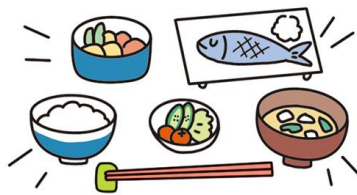
### 3 残った文字を読もう!

④つめのポイントが出てくるよ。

#### ポイント①

##### 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



#### ポイント②

##### 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



#### ポイント③

##### 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…。生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



#### ポイント④

##### たくさん笑うこと

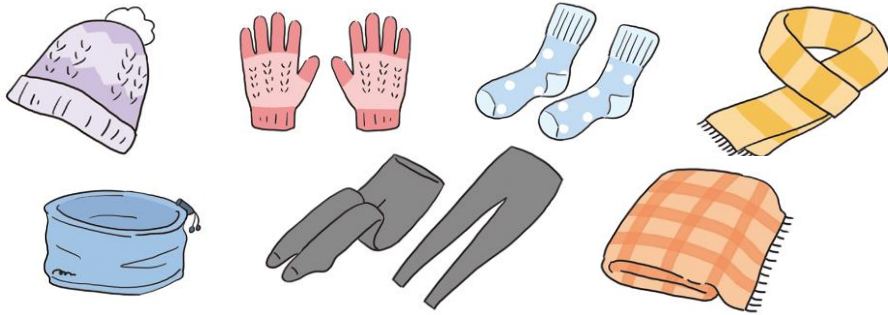
ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…。たくさん笑って元気に冬を乗り越えましょう



冬休みも積極的に行い、コロナやかぜに負けない体づくりをしよう!

# 寒さを防ぐ「工夫」あれこれ

## ○身につける



### 防寒していますか？

- ① 帽子
- ② 手袋
- ③ マフラー
- ④ 厚めの靴下
- ⑤ ネックウォーマー
- ⑥ タイツ・レギンス
- ⑦ ひざかけ

## ○重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで寒がっている人を見かけます。服と服の合間に空気が入るようにすると温まりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。

## ○「3つの首」を温める

「3つの首」は「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここを温めると血行が良くなるだけでなく、体が温まりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう！



御来場ありがとうございました！

## 上高健康祭り！ 鍛えろ！筋トシ☆脳トシ

『上高健康祭り』と題して行った文化祭での体験型企画展示は、多くの方に参加していただきました。小さな子供が楽しく「筋トシ・脳トシ」をする姿を見て、保健委員一同準備してよかったと感じました。来年こそは一般の方にも参加していただき、より多くの方に楽しんでもらいたいと思います。そのために、さらに面白い企画を練っていこうと思います。（副委員長より）



「脳活キューブ」模様を組み合わせ、脳を活性化！



「筋トシ」で体と心をメンテナンス！



「折り紙」手先を動かし、楽しみました！

グッズは保健室にあるので、いつでも鍛えに来てください！